

மரங்கையர் மலர்

நவம்பர் 16-30, 2016 இதழுடன் இணைப்பு



ப்ரியா பாஸ்கர்
வழங்கும்

**பேலியோ
டயட்
ரெசிபிஸ் 32!**

ஃப்ரூட் டயட், பேலன்ஸ்டு டயட், வெஜிடபிள் டயட் போல பேலியோ டயட்டும் ஒருவகை டயட்டாகும். பேலியோ டயட் என்பது கற்கால மனிதனின் புலால் உணவு முறை என்றாலும், சைவ உணவு உண்பவர்களின் நலனுக்காக சைவ பேலியோ டயட் ரெசிபிகள் சிலவற்றை இங்கு பகிர்ந்துள்ளேன். அதிக கொழுப்புள்ள உணவு மற்றும் புரத உணவு உண்டு, கார்போஹைட்ரேட்டை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்து, உடல் எடையைக் குறைப்பதே பேலியோ டயட்டாகும்.

ஃப்ரைடு புருஸீல்

தேவை: புருஸீல் - 1/2 kg, சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம், ஆலிவ் ஆயில் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, இஞ்சி - 50 கிராம், ஓயிட் பெப்பர் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புருஸீலில் உள்ள மேல் தோலை (ப்ரவுன் கலர்) அகற்றி, இரண்டு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சின்ன வெங்காயம், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கி சூடான ஆலிவ் ஆயிலில் வதக்கவும். இவற்றுடன் புருஸீலைச் சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் கிளறவும். ஃப்ரைடு புருஸீல் தயார்.

குறிப்பு: எண்ணெயில் பொரித்துச் சாப்பிடக்கூடாது.



THE MAGNAT MAGAZINES

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



பட்டர் டீ

தேவை: பால் - 250 மி.லி., தண்ணீர் - 250 மி.லி., வெண்ணெய் - 60 கிராம் (5 டேபிள் ஸ்பூன்), டீ தூள் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலுடன் தண்ணீர் சேர்க்கவும். இவற்றுடன் வெண்ணெய், டீ தூள் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கொதித்த பின்பு வடிகட்டி இறக்கவும்.

குறிப்பு: வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, நாட்டுச்சர்க்கரை, கருப்பட்டி, சர்க்கரை, தேன் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். துளியும் இனிப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

வெண்டைக்காய் பிரட்டல்

தேவை: நாட்டு வெண்டைக்காய் - 500 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெங்களுர் தக்காளி - 2, பூண்டு - 7 பல், வரமிளகாய் - 3, மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து, சூடானதும் பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, வரமிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் மஞ்சள் தூள், சீரகம், பொடியாக்கிய பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் துண்டுகளாக்கிய வெண்டைக்காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். தேவைக்கேற்ப உப்பைச் சேர்க்கவும். வெண்டைக்காய் வதங்கியவுடன் அடுப்பை நிறுத்தவும். சுவையான வெண்டைக்காய் பிரட்டல் தயார்.

குறிப்பு: வெண்டைக்காயை எண்ணெயில் பொரிக்கக்கூடாது. வதக்கினால் போதும். பேலியோ டயட்டில் எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



நாட்டுக் காய்கறிகள் கூட்டு

தேவை: பீர்க்கங்காய் - 2 கப், மஞ்சள் தூள் - $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன், புடலங்காய் - 1 கப், வரமிளகாய்த்தூள் - $1\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன், சுரைக்காய் - 2 கப், தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், நீர்ப்பூசணிக்காய் - 1 கப், உப்பு-தேவையான அளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், வெங்காயம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் நறுக்கிய பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய், நீர்ப்பூசணிக்காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் தேவையான உப்பு, வரமிளகாய்த்தூளைச் சேர்த்து வதக்கவும். தனியே தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம். காய்களை வதக்கும்போது வரும் தண்ணீரை போதுமானது. துருவிய தேங்காய் சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும். காலிஃப்ளவர் சாதத்துடன் சுவைக்க ஏற்ற கூட்டு இது.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

ஈஸி பேலியோ சாலட்

தேவை: வாழைத்தண்டு - 250 கிராம், வெங்காயம் - 1/2, புரோக் கல் - 200 கிராம், ஆலிவ் ஆயில் - 2 டீஸ்பூன், முட்டைக் கோஸ் - 100 கிராம், பெங்களுர் தக்காளி - 1, துருவிய தேங்காய் - 1 கப், மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், பச்சைக் குடமிளகாய் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - 300 மி.லி.

செய்முறை: காய்கறிகளை கொள்கொளவென வேக வைக்க வேண்டாம். நறுக்கிய வாழைத்தண்டு, புரோக்கல், முட்டைக்கோஸை அரைப்பதம் வேக வைத்தால் போதும். வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ந்ததும் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளியை லேசாக வதக்கிக் கொள்ளவும். இவற்றுடன் போதுமான மிளகுத்தூள், உப்பைச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். இவற்றுடன் துருவிய தேங்காய், பொடியாக்கிய பச்சைக் குடமிளகாயைச் சேர்த்துப் பிரட்டி வதக்கி இறக்கவும். சுவையான சாலட் தயார். அழகான தட்டிலோ (அ) பவுலிலோ வைத்துச் சாப்பிடவும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



பாதாம் காலிஃப்ளவர் ரைஸ்

தேவை: பாதாம் - 30 கிராம், இஞ்சி - 1 இன்ச் துண்டு, காலிஃப்ளவர் - 1, பூண்டு - 5 பல், ஆலிவ் எண்ணெய் / நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 50 கிராம்.

செய்முறை: பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிய காலிஃப்ளவரைச் சுத்தம் செய்து மிக்ஸியில் சேர்த்து அரிசி அளவு அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து, சீரகம், நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு துண்டுகள், மிளகுத்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். ஊற வைத்துப் பொடியாய் நறுக்கிய பாதாமைச் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் காலிஃப்ளவர் சேர்த்துக் கலக்கவும். தேவையான உப்பைச் சேர்க்கவும். சுமார் 5 நிமிடங்கள் நன்றாக வதக்கி வேக விட்டு இறக்கவும். சுவையான பாதாம் காலிஃப்ளவர் ரைஸ் தயார்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

மசாலா தேங்காய்ப்பால்

தேவை: தேங்காய் - 1 (முற்றியது), ஏலக்காய் - 2, இஞ்சி - 1 இன்ச், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - 50 மி.லி.

செய்முறை: துருவிய தேங்காயை மிக்ஸியில் மைய அரைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் சேர்த்து தேங்காய்ப்பாலை வடித்துக் கொள்ளவும். இவற்றுடன் அரைத்து வைத்த இஞ்சி, ஏலக்காயைச் சேர்க்கவும். சீரகத்தைக் கையில் தேய்த்துச் சேர்க்கவும். மிதமான சூட்டில் தேங்காய்ப்பாலை சூடு செய்யவும். சுவையான மசாலா தேங்காய்ப்பால் தயார்.

குறிப்பு : தேங்காய்ப்பாலைக் கொதிக்க விட்டால் சுவை குறைந்துவிடும். எனவே லேசாக சூடு செய்தால் போதும்.

இனிப்பு வேண்டுமெனில் பால் ஆறியவுடன் தேன் சேர்க்கலாம். ஆனால், பேலியோ டயட்டில் தினமும் இனிப்பு சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



கோஸ் ஃபேமிலி மிக்ஸ்

தேவை: புருஸீல் - 100 கிராம், குடமிளகாய் - 1, முட்டைக் கோஸ் - 200 கிராம், வெள்ளரி - 1 (முற்றாதது), பர்ப்பல் கோஸ் - 100 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு, வெங்காயம் - 1, மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து, லேசாக நீளமாக நறுக்கிய புருஸீல், முட்டைக்கோஸ், பர்ப்பல் கோஸைச் சேர்த்து வதக்கவும். அதனுடன் பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, குடமிளகாயைச் சேர்த்து வதக்கவும். சீரகம் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் சுமார் 5 நிமிடங்கள் வதக்கவும். அத்துடன் நறுக்கிய வெள்ளரியைச் சேர்த்து வதக்கவும். போதுமான உப்பு, மிளகுத்தூளைச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். சுவையான கோஸ் ஃபேமிலி மிக்ஸ் தயார்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

ரெயின்போ சாலட்

தேவை: புரோக்கல் - 100 கிராம், முள்ளங்கி - 30 கிராம், கேரட் - 1, சுரைக்காய் - 200 கிராம், நீர்ப்பூசணிக்காய் - 200 கிராம், ஆலிவ் ஆயில் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பீட்ரூட் - 50 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 2, முட்டைக்கோஸ் - 50 கிராம் (நறுக்கியது), உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பொடியாய் நறுக்கிய புரோக்கல், கேரட், நீர்ப்பூசணிக்காய், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, முட்டைக்கோஸ், சுரைக்காயை ஆலிவ் ஆயிலில் சேர்த்து வதக்கவும். விதைகள் நீக்கிப் பொடியாக்கிய பச்சை மிளகாயை இதனுடன் சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான உப்பைச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். சுவையான சாலட் தயார். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழையைச் சேர்த்து அலங்கரித்துச் சுவைக்கவும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



செங்கீரை தேங்காய்ப் பொரியல்

தேவை: செங்கீரை (சிவப்புக் கீரை) - 1 கட்டு, தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 2, தேங்காய்த் துருவல் - 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கழுவி சுத்தம் செய்து நறுக்கிய கீரையைத் தனியே வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சீரகம், நறுக்கிய வெங்காயம், வரமிளகாயைச் சேர்த்து வதக்கவும். லேசாக தண்ணீரைச் சேர்த்து கீரையை வேக விடவும். போதுமான உப்பு சேர்த்துப் பிரட்டவும். அத்துடன் துருவிய தேங்காயைச் சேர்க்கவும். சுவையான செங்கீரைப் பொரியல் தயார்.

குறிப்பு: கூடுமானவரை கீரையைக் குக்கரில் வேக வைத்தால் அதில் உள்ள சத்துக்கள் வீணாகாது. அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, பசலைக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை போன்ற கீரைகளிலும் பொரியல் செய்யலாம்.

முருங்கை - கத்திரிக்காய் மசாலா ஃப்ரை

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



தேவை: முருங்கைக்காய் - 2, வரமிளகாய் - 3, கத்திரிக்காய் - 250 கிராம், தக்காளி - 2, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வெங்காயம் - 2 (பெரியது), நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: வாணலியில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து, உருகியதும் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, வரமிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழையைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இவற்றுடன் சீரகம் சேர்க்கவும். கூடவே இஞ்சி பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கவும். மீதமுள்ள எண்ணெயைச் சேர்க்கவும். இவற்றுடன் மஞ்சள் தூள், நறுக்கிய முருங்கைக்காய், கத்திரிக்காய் சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். தேவையான உப்பு போட்டு சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். வதக்கிய காய்கறிக் கலவையை குக்கரில் போட்டு 2 விசில் விட்டு நன்கு வதக்கி பிரட்டி இறக்கவும். சுவையான மசாலா ஃப்ரை ரெடி.

குறிப்பு: தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்தால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

காலிஃப்ளவர் ரைசம் - காய்கறிகள் மிக்ஸும்



தேவை: காலிஃப்ளவர் - 1, பட்டை - சிறிதளவு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், முட்டைக்கோஸ் - 50 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு, புதினா - 1 கைப்பிடி, மிளகுத்தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கேரட் - 1, வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், புருஸில் - 100 கிராம்,

செய்முறை: பெரியதாக நறுக்கிய காலிஃப்ளவரை ஃபுட் பிராசசர் (அ) மிக்ஸியில் சேர்த்து, அரிசி அளவு அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் ஆலிவ் ஆயிலைச் சேர்த்து, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, பட்டை, புதினாவைச் சேர்த்து வதக்கவும். அதனுள் பொடித்து வைத்த காலிஃப்ளவரைச் சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான மிளகுத்தூள், உப்பைச் சேர்க்கவும். சுமார் 5 நிமிடங்கள் காலிஃப்ளவர் கலவையை வேகவிட்டு இறக்கவும். வேறொரு வாணலியில் வெண்ணெயைச் சேர்த்து, சூடானதும் நறுக்கி வைத்த முட்டைக்கோஸ், கேரட், புருஸில் சேர்த்து பாதி வேகும்வரை வதக்கவும். தேவையான உப்பு, மிளகுத்தூளைச் சேர்க்கவும். இதனை காலிஃப்ளவர் ரைசுடன் சேர்த்துச் சுவைக்கவும்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

கத்திரிக்காய் தேங்காய் பிரட்டல்

தேவை: கத்திரிக்காய் - 250 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு, சுண்டைக்காய் - 50 கிராம், மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன், துருவிய தேங்காய் - 200 கிராம், வரமிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம், நறுக்கிய பூண்டு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, பொடியாய் வட்டமாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கவும். இவற்றுடன் பொடியாக்கிய பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கி, மல்லித்தூள், மஞ்சள் தூள், வரமிளகாய் சேர்த்துக் கிளறவும். நறுக்கிய கத்திரிக்காய், சுண்டைக்காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர், கசப்பைக் குறைப்பதற்கு சுண்டைக்காயின் விதைகளை நீக்கிக் கொள்ளலாம். நறுக்கிய கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான உப்பைச் சேர்க்கவும். துருவிய தேங்காயைச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். கத்திரிக்காய், சுண்டைக்காய் வெந்தவுடன் அடுப்பை அணைக்கவும். சுவையான கத்திரிக்காய் பிரட்டல் தயார்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



ஸ்பினாச் வெஜிடபிள் மிக்ஸ்

தேவை: பசலைக்கீரை - 200 கிராம், காளான் - 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், முட்டைக் கோஸ் - 100 கிராம், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், கேரட் - 1, வரமிளகாய் - 2, புரோக்கல் - 100 கிராம், சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன், குடமிளகாய் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து, நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கவும். அதனுடன் நறுக்கிய வரமிளகாய், சீரகம், சோம்பைச் சேர்த்து வதக்கவும். நறுக்கிய கேரட், முட்டைக்கோஸ், புரோக்கல், குடமிளகாய், காளானைச் சேர்த்துக் கிளறவும். கழுவி சுத்தம் செய்து நறுக்கிய பசலைக்கீரையை இதனுடன் சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான உப்பைச் சேர்க்கவும். போதுமான தண்ணீர் சேர்த்து கீரை, காய்கறிகளை வேகவிட்டு இறக்கவும். சுவையான ஸ்பினாச் வெஜிடபிள் மிக்ஸ் தயார்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

சாத்தே புரோக்கல்

தேவை: புரோக்கல் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, மிளகுத் தூள் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய பூண்டு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கொதிக்கும் தண்ணீரில் நறுக்கிய புரோக்கலையைச் சேர்க்கவும். அதிக நேரம் தண்ணீரில் கொதித்தால் குழைந்துவிடும். எனவே சுமார் 3-5 நிமிடங்களில் அடுப்பை அணைக்கவும். வாணலியில் வெண்ணெய் சேர்த்து, உருகிவரும்போது வேக வைத்த புரோக்கலையைச் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் நறுக்கிய பூண் டைச் சேர்த்து வதக்கவும். போதுமான உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, தண்ணீர் சேர்க்காமல் நன்கு வதக்கி இறக்கவும். சுவையான சாத்தே புரோக்கல் ரெடி.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



நட்ஸ் பீட்ரூட் மசாலா ஃப்ரை

தேவை: பீட்ரூட் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, பாதாம் பருப்பு - 50 கிராம், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரிப் பருப்பு - 30 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 இன்ச் அளவு, புளிச்சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் வெண்ணெய் சேர்த்து உருகியதும் பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இவற்றுடன் தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய பீட்ரூட்டைச் சேர்த்து வதக்கவும். கூடவே ஊற வைத்து அரைத்த முந்திரி, பாதாம் பருப்பைச் சேர்த்து வதக்கவும். வாணலியில் இருந்து குக்கருக்கு பீட்ரூட் கலவையை மாற்றவும். தேவையான உப்பு, மிளகுத்தூள், புளிச்சாறு, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து, குக்கரை மூடி வைத்து 2 விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். இறக்கும்போது தண்ணீர் வடித்து இறக்கவும். சுவையான நட்ஸ் பீட்ரூட் மசாலா ஃப்ரை ரெடி.

குறிப்பு: கூடுமானவரை காய்கறிகளைக் குக்கரில் சமைத்தால் அதன் சத்துக்கள் வீணாகாது.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

பாகற்காய் பிரட்டல்

தேவை: பாகற்காய் - 1/2 கிலோ, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தக்காளி - 2, மல்லித் தூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன், பொடியாக்கிய பூண்டு - 2 டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, வரமிளகாய்த் தூள் - 1 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து, பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கவும். கூடவே சீரகம், மஞ்சள் தூள், மல்லித்தூள், வரமிளகாய்த்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் விதைகள் நீக்கி நறுக்கி வைத்துள்ள பாகற்காயைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். போதுமான தண்ணீரைச் சேர்த்து பாகற்காயை வேகவிடவும். தேவையான உப்பு, நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தைச் சேர்த்து, தண்ணீர் வற்றும் வரை வேகவிட்டு நன்கு பிரட்டவும். இதனை காலிஃப்ளவர் சாதத்துடன் சாப்பிட சுவை அள்ளும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



காலிஃப்ளவர் தக்காளி ஃப்ரை

தேவை: காலிஃப்ளவர் - 200 கிராம், தனியா - 2 டீஸ்பூன், கனிந்த தக்காளிப் பழம் - 2, நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு, வரமிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - 50 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ந்ததும் நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், தக்காளியைச் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் வரமிளகாய், தனியாவைச் சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் நறுக்கி வைத்த மல்லித்தழை, காலிஃப்ளவரைச் சேர்த்து வதக்கவும். தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்க்கவும். போதுமான உப்பு சேர்த்து சூடு ஆறியவுடன் அரைக்கவும். சுவையான ஃப்ரை ரெடி. இதனை காலிஃப்ளவர் சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

கடாய் காளான் ஃப்ரை

தேவை: காளான் - 250 கிராம், பெங்களுர் தக்காளி - 2, சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம், வரமிளகாய் - 3, நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பொடித்த பட்டை, கிராம்பு - 1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாணலியில் தேவையான எண்ணெய் ஊற்றி, பொடியாய் நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், வரமிளகாயைச் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் மஞ்சள் தூள், சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கவும். கழுவி சுத்தம் செய்து நறுக்கிய தக்காளி, காளானைச் சேர்த்து வதக்கவும். பச்சை வாடை போகும்வரை வதக்கி, போதுமான தண்ணீர் சேர்த்து, காளானை நன்கு வேக வைக்கவும். தண்ணீர் வற்றும்வரை நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். சுவையான கடாய் காளான் ஃப்ரை தயார்.

குறிப்பு: இரும்பு வடைச் சட்டியில் சமைத்தால் சுவை கூடும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



தண்டு தயிர்ப் பச்சடி

தேவை: வாழைத்தண்டு - 300 கிராம், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, புளிக்காத தயிர் - 200 மி.லி., கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, நல்லெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பேனில் எண்ணெய் சேர்த்து, பொடியாய் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் சீரகம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, பொடியாய் நறுக்கிய தண்டுடன் உப்பைச் சேர்த்து வதக்கவும். குடு ஆறியதும், கட்டியில்லாமல் அடித்து வைத்த தயிரில் வதக்கிய அனைத்தையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். தேவையெனில் உப்பு சேர்க்கலாம். நறுக்கிய கறிவேப்பிலையைக் கொண்டு அலங்கரிக்கவும். சுவையான பச்சடி தயார். காலிஃப்ளவர் வெஜிடபிள் ரைசுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் ஃப்ரை

தேவை: மஞ்சள் குடமிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, முட்டைக்கோஸ் - 200 கிராம், கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, பொடியாய் நறுக்கிய காலிஃப்ளவர் - 100 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, புருஸீல் - 100 கிராம், கேரட் - 1, மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: வாணலியில் காய்ந்த எண்ணெயில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, காலிஃப்ளவர், புருஸீல், முட்டைக்கோஸ், மஞ்சள் குடமிளகாய், கேரட்டை சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான உப்பு, தண்ணீரைச் சேர்த்து காய்களை வேக விடவும். துருவிய தேங்காயைச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். காய்களைக் குழைவாக வேகவைக்க வேண்டாம். அரைப்பதம் வெந்தால் போதுமானது.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

பனீர் சாட்



தேவை: பனீர் - 250 கிராம், நறுக்கிய பூண்டு - 2 டீஸ்பூன், புரோக் கலீ - 100 கிராம், அரைத்த புதினா விழுது - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, ஆலிவ் ஆயில் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், நறுக்கிய இஞ்சி - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சிறு சதுரமாக நறுக்கிய பனீர் துண்டுகளைக் கொதிக் கும் தண்ணீரில் சுமார் 5 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு தண்ணீரைப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளவும். அப்பொழுதுதான் பனீர் மிருதுவாக இருக்கும். தவாவில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து, பனீர், நறுக்கிய புரோக்கலீயை நன்கு ப்ரவுன் கலர் வரும்வரை ெப்ரை செய்யவும். மீதமுள்ள எண்ணெயை ஊற்றி, நறுக்கிய இஞ்சி, பூண் டைச் சேர்த்து வதக்கவும். இவற்றுடன் அரைத்த புதினா விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். ெப்ரை செய்து வைத்துள்ள பனீர், புரோக்கலீயைப் போதுமான உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்துப் பிரட்டவும். மல்லித்தழை யைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

காலிஃப்ளவர் மின்ட் ரைஸ்

தேவை: காலிஃப்ளவர் - 1, வெங்காயம் - 1, புதினா - 1 கப், தேங்காய்த் துருவல் - 1/2 கப், பச்சைமிளகாய் - 3, ஆலிவ் ஆயில் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - 1 இன்ச் அளவு, கிராம்பு - 3, பூண்டு - 5 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, பட்டை - 1 இன்ச் அளவு, ஏலக்காய் - 3.

செய்முறை: மிக்ஸியில் அரிசி அளவுக்கு அரைத்து வைத்த காலிஃப்ளவரை இட்லித் தட்டில் வைத்து வேகவிடவும். புதினா, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, தேங்காய்த் துருவலை மிக்ஸியில் போட்டுத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கிராம்பு, பட்டை, ஏலக்காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். அவற்றுடன் அரைத்து வைத்த விழுதைச் சேர்த்து வதக்கி, வேக வைத்துள்ள காலிஃப்ளவர், உப்பைச் சேர்த்து நன்கு மிக்ஸ் செய்து பிரட்டி இறக்கவும். சுவையான காலிஃப்ளவர் மின்ட் ரைஸ் ரெடி.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

காலிஃப்ளவர் டொமேட்டோ ரைஸ்



தேவை: காலிஃப்ளவர் - 1, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், பெங்களுர் தக்காளி - $\frac{3}{4}$ கிலோ, நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், வரமிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, பட்டை - 1 இன்ச் அளவு, பெரிய வெங்காயம் - 2, கிராம்பு - 3, புதினா இலை - 1 கப்.

செய்முறை: காலிஃப்ளவரை மிக்ஸியில் அரிசி அளவுக்கு அரைத்துக்கொள்ளவும். இட்லித் தட்டில் வைத்து வேகவிடவும். உதிரியாய் இருக்க வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை, கிராம்பு, இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். அவற்றுடன் நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், நறுக்கிய புதினாவைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். அரைத்து வைத்துள்ள தக்காளி, வரமிளகாயைச் சேர்த்து வதக்கவும். வேகவைத்த காலிஃப்ளவருடன் போதுமான உப்பைச் சேர்த்து, வதக்கிய கலவையுடன் நன்கு பிரட்டி, கலக்கி இறக்கவும். சுவையான ரைஸ் ரெடி.

குறிப்பு: காலிஃப்ளவருடன் புரோக்கலீயைச் சேர்த்தும் ரைஸ் செய்யலாம்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

புரோக்கல் பாதாம் பிஸ்தா மினி ரொட்டி

தேவை: புரோக்கல் - 1, மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், பாதாம் - 100 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 50 கிராம், பிஸ்தா - 50 கிராம், உப்பு- தேவையான அளவு, தேங்காய் எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வேக வைத்து தண்ணீர் வடித்து, மசித்த புரோக்கல் யைப் போதுமான மிளகு, உப்பைச் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். அவற்றுடன் அரைத்து வைத்த பாதாம், பிஸ்தா பவுடர், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். அந்தக் கலவையிலிருந்து சிறிது எடுத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கித் தட்டிக் கொள்ளவும். தவாவைச் சூடு செய்து, தட்டி வைத்துள்ள ரொட்டியைப் போட்டு, போதுமான தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி இருபுறமும் திருப்பிப் பொன்னிறமாகச் சுட்டு எடுக்கவும். சுவையான ரொட்டி தயார். காலிஃப்ளவர் தக்காளித் தொக்குடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

காலிஃப்ளவர் தயிர் சாதம்



தேவை: காலிஃப்ளவர் - 1 (பெரியது), புளிக்காத ஃப்ரெஷ் தயிர் - 200 மி.லி., சின்னவெங்காயம் - 50 கிராம், பால் - 50 மி.லி., மல்லித்தழை - சிறிதளவு, நறுக்கிய இஞ்சி - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, முந்திரி - 5, நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பாதாம் - 5.

செய்முறை: மிக்ஸியில் அரிசி போல் அரைத்த காலிஃப்ளவரை, இட்லித் தட்டில் வைத்து வேகவிடவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், மல்லித்தழை, இஞ்சியைச் சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் நறுக்கிய பாதாம், முந்திரியைச் சேர்த்து வதக்கவும். வேக வைத்த காலிஃப்ளவரை இவற்றுடன் சேர்க்கவும். போதுமான உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கி இறக்கவும். குடு ஆறியவுடன் தயிர், பாலைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கூடவே பாலைச் சேர்த்து நன்கு மிக்ஸ் செய்யவும். சிறிது நேரம் பிரிட்ஜில் வைத்து புளிக்காது சாப்பிடலாம்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

நாட்டுக் காய்கறிகள் புளிக்குழம்பு

தேவை: வெண்டைக்காய் - 200 கிராம், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், புடலங்காய் - 100 கிராம், மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், பீர்க்கங்காய் - 100 கிராம், மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன், தக்காளி - 3 (கனிந்தது), உப்பு - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 50 மி.லி., புளி - 1 எலுமிச்சை அளவு, நறுக்கிய பூண்டு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, நறுக்கிய வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், மல்லித்தூள், நறுக்கிய வெண்டைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காயைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இவற்றுடன் நறுக்கி அரைத்து வைத்த தக்காளிப்பழத்தைச் சேர்த்து, பச்சை வாடை போகும்வரை வதக்கவும். இவற்றுடன் மிளகாய்த்தூள், உப்பு சேர்க்கவும். சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் காய்களை வேகவிடவும். முக்கால் பதம் வெந்தவுடன், தனியே கரைத்து வைத்த புளிச்சாறைச் சேர்க்கவும். புளிக்குழம்பு கொதித்து, தாளித்த எண்ணெய் மேலே வரும். காலிஃப்ளவர் ரைசுடன் சுவைக்கவும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

ஸ்டஃப் குடமிளகாய்



தேவை: கேரட் - 1, நறுக்கிய இஞ்சி - 1 டீஸ்பூன், காலிஃப்ளவர் - 200 கிராம், முட்டைக்கோஸ் - 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 2, மிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - 150 மி.லி., உப்பு - தேவையான அளவு, குடமிளகாய் - 5, தக்காளி கனிந்தது - 2, ஆலிவ் ஆயில் - 50 கிராம், காளான் - 100 கிராம்.

செய்முறை: வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, நறுக்கிய இஞ்சி, வெங்காயம், தக்காளியைச் சேர்த்து வதக்கவும். அவற்றுடன் நறுக்கிய கேரட், காலிஃப்ளவர், முட்டைக்கோஸ், காளான் சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான மிளகாய்த்தூளைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கி லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்துக் காய்கள் வேகும்வரை வதக்கவும். வெந்து தண்ணீர் வற்றும்வரை வதக்கவும். குடமிளகாயின் டாப்பை நறுக்கி, அதனுள் உள்ள விதைகளை நீக்கிக்கொள்ளவும். வதக்கிய கலவையை குடமிளகாயில் நன்கு ஸ்டப் செய்யவும். பேனில் எண்ணெய் ஊற்றி, ஸ்டப் செய்த குடமிளகாயை அதில் வைத்து பேனை மூடிவிடவும். குடமிளகாயின் மேல் கீழ்ப்பகுதி பிரவுன் கலர் ஆகும்வரை மிதமாக ஃப்ரை செய்து எடுத்துச் சுவைக்கவும்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

கிரீன் சாலட்

தேவை: வெள்ளரி - 2 (மிதமானது), ஆலிவ் ஆயில் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், புரோக்கல் - 1, மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, நறுக்கிய செல்லரி - சிறிதளவு, புருஸில் - 100 கிராம், தண்டுக்கீரை - 1/2 கட்டு.

செய்முறை: சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய புரோக்கல், புருஸில், தண்டுக்கீரையை வாணலியில் சூடான எண்ணெயில் நன்கு வதக்கிக்கொள்ளவும். இவற்றுடன் நறுக்கிய செல்லரியைச் சேர்த்து வதக்கவும். சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய வெள்ளரியைச் சேர்க்கவும். தேவையான உப்பு, மிளகுத்தூளைச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். சுவையான கிரீன் சாலட் தயார்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



மிக்ஸ்டு நடஸ் மில்க்

தேவை: பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம், ஏலக்காய் - 3, முந்திரி - 50 கிராம், தேங்காய்ப்பால் - 250 மி.லி. (தண்ணீர் சேர்க்காதது), பிஸ்தா - 50 கிராம், பால் - 250 மி.லி.

செய்முறை: ஊற வைத்த பாதாம் பருப்பு, முந்திரி, பிஸ்தாவை நன்கு மைய அரைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து, பாலுடன் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் கொதிக்கவிடவும். பால் சிறிதளவு சுண்டியவுடன் அடுப்பை அணைக்கவும். அவற்றுடன் திக்கான தேங்காய்ப்பாலைச் சேர்த்து லேசாகச் சூடு செய்யவும். ஆனால், கொதிக்க விடக்கூடாது. சூடு ஆறிய பின்பு மிக்ஸ்டு நடஸ் மில்க் தயார்.

குறிப்பு: வாரம் ஒருமுறை சிறிது தேன் சேர்த்துக்கொண்டு இனிப்பாகச் சுவைக்கலாம்.

பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!

காலிஃப்ளவர் பெய்பர் ஃப்ரை

தேவை: காலிஃப்ளவர் - 1, நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2 (1 அரைக்க, 1 தாளிக்க), மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்; இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 1/2 டீஸ்பூன், மல்லித் தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, தக்காளி - 1.

செய்முறை: துண்டுகளாக்கிய காலிஃப்ளவரைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் சுமார் 5 நிமிடங்கள் போட்டு எடுக்கவும். அதில் உள்ள புழுக்கள் நீங்கிவிடும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, நறுக்கிய ஒரு வெங்காயத்தை எண்ணெயில் சேர்த்து வதக்கவும். அவற்றுடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். மஞ்சள் தூள், மல்லித் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். மீதமுள்ள வெங்காயத்துடன் தக்காளியைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இவற்றோடு வேக வைத்த காலிஃப்ளவரைச் சேர்த்து, தேவையான உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இவற்றுடன் நறுக்கிய கறிவேப்பிலையைச் சேர்க்கவும். தண்ணீர் வற்றும்வரை ஃப்ரை செய்து இறக்கவும்.



பேலியோ டயட் ரெசிபிஸ் 32!



அவகடோ மில்க் ஷேக்

தேவை: கனிந்த அவகடோ பழம் - 2, தேங்காய்ப் பால் - 100 மி.லி., தண்ணீர் - 100 மி.லி., ஐஸ் கட்டிகள் - 3, பால் - 100 மி.லி.

செய்முறை: கனிந்த அவகடோ பழத்தின் தோலையும் கொட்டையையும் நீக்கிக் கொள்ளவும். பழத்தின் சதைப்பகுதியைத் தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் பால், தேங்காய்ப்பால், தண்ணீர், ஐஸ் கட்டிகளுடன் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். நுரை வரும் வரை அரைத்து உடனே பருகவும். தாமதமாகக் குடித்தால் கசக்கும். பேலியோ டயட்டில் இனிப்பு சேர்க்காததால் இதில் எதுவும் சேர்க்கவில்லை. வேண்டுமெனில் தேன் சேர்க்கலாம்.

குறிப்பு: அவகடோவைத் தமிழில் வெண்ணெய்ப் பழம் என்று அழைப்பர். அவகடோ பழத்திருந்தால் அதன் தோலை நீக்குவது எளிது. கனியாத பழத்தில் மில்க் ஷேக் செய்தால் சுவை குறைவாக இருக்கும்.